



**TURKU**  
Vapaa-aika

# SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT LAPSILLE

Koe liikunnan iloa ja onnistumisen riemua

Toimintaa viikoilla 36–49 ja 2–18, ellei toisin mainittu

## LASTEN SOVELTAVA IHMEMAA 1–12-VUOTIAILLE

su klo 17–19, Aunelan koulu, Opintie 1

Paikalla on kaksi erityisliikunnanohjaajaa opastamassa välineisiin ja ohjaamassa toimintaan klo 17.30–18.30. Lapsen tulee osallistua toimintaan aikuisen kanssa. Maksuton, ei ilmoittautumisia. Lisätiedot p. 050 554 6226

## DANCEMIX PIENRYHMÄ 5–7-VUOTIAILLE

to klo 16.30–17.15, Snellmannin koulu, Koulukatu 8, aika ja paikka varmistuvat myöhemmin.

Lapsille, jotka haluavat oppia monipuolisesti tanssia ja perusliikuntataitoja pienemmässä ryhmässä. Ryhmä soveltuu hyvin lapsille, joilla on haasteita sosiaalisissa tilanteissa tai hahmottamisessa, ylivilkkautta, keskittymisvaikeuksia tai arkuutta. Ilmoittautuminen: p. 040 046 3686, [www.lahjantytot.fi](http://www.lahjantytot.fi)

## LUISTELUKOULU ERITYISLAPSILLE

to klo 17.45–18.30, Impivaaran jäähalli, Eskonkatu 1

Erytistähdet-ryhmä on suunnattu käveleville tai yhden avustajan / apuvälineen varmistamana jäällä pärjääville. Luistelukoulu sopii hyvin lapsille, joilla on esim. down, lievä CP, lihastauti, reuma, adhd, näkö- tai kuulovamma. Luistelukoulussa opetellaan alkeita, kerrataan vanhaa ja opetellaan uutta. Voit ottaa avustajan mukaan.

Ilmoittaudu mukaan: [www.turunriennontaitoluistelu.fi](http://www.turunriennontaitoluistelu.fi), [luistelukoulu@turunriennontaitoluistelu.fi](mailto:luistelukoulu@turunriennontaitoluistelu.fi), p. 040 514 1921

## RATSASTUSKURSSI 6–15-VUOTIAILLE

ti klo 16–17 / kevät vko 13–22, Metsäkylän Ratsastuskeskus, Metsäkyläntie 64

Kurssi sopii lapsille, joilla esim. down, lievä CP, alkuvaiheen lihastauti, reuma, dysfasia, adhd, autismi tai asperger, ja niille jotka eivät käytä apuvälineitä. Kurssilla pääset ratsastamaan sekä hoitamaan ja varustamaan hevosta. Hinta 220 € (10 krt). Ilmoittaudu mukaan: [info@metsakylanratsastuskeskus.fi](mailto:info@metsakylanratsastuskeskus.fi)

## SOVELTAVA ALPPIHIIHTO

aisti-, liikunta- ja kehitysvammaisille, Hirvensalon hiihtokeskus, Kaksikerrantie 111

\*Kelkkalaskettelua, jossa laskija pääsee ohjaamaan kelkkaa hiihdonopettajan avustuksella.

\*Soveltavaa hiihdonopetusta pienryhmissä tai yksityistunteina erityistä tukea tarvitseville pystylaskijoille suksilla tai lumilaudalla (käytössä mm. tukisukset, avustusaisat ja -sauvat, Riderbar ja Snowing). Avustajien, esim. vanhempien ja hoitajien, kannattaa tulla mukaan oppimaan avustamista ja yhdessä laskemista. Soveltavan alppihiihdon välineitä voi pyytää lainaksi vuokraamosta tai hiihtokoulusta. Kelkkoja lainataan vain perustaidot osaaville laskijoille ja avustajille. Lisätiedot: Hirvensalon hiihtokoulu, [hiihtokoulu@hirvensalo.fi](mailto:hiihtokoulu@hirvensalo.fi), p. 045 106 3011 hiihtokeskuksen aukioloaikoina.

\*Iloski ry järjestää pysty- ja kelkkalaskuryhmiä ja näitä tukevia liikuntaharjoituksia maanantai-iltaisain sekä avustajien koulutusta. Lisätiedot: p. 044 062 9674, 050 364 4050

## SPECIAL HOCKEY 6–15-VUOTIAILLE

Jääkiekkoa, Impivaaran jäähalli, Eskonkatu 1. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: [juniorit@tps-juniorit.net](mailto:juniorit@tps-juniorit.net), p. 040 762 3501

## TYTTÖTREENI

ti klo 17.45–18.30 Jympäpala, Siutlankatu 1

7–12-vuotiaille. Tanssitaan, leikitään ja temppuillaan radoilla.

Ilmoittaudu mukaan: [www.voli.fi](http://www.voli.fi), p. 040 702 3010

## SOVELTAVA KEILAILU

ti klo 16.30–17.30, Kupittaa keilahalli, Kupittaaankuja 1

7–16-vuotiaille erityislapsille, sopii hyvin pyörätuolia käyttäville.

Ilmoittaudu mukaan:

[kai.hilden@kupittaaankeilahalli.fi](mailto:kai.hilden@kupittaaankeilahalli.fi), p. 020 787 0330 (klo 9–16).

Luistele, tanssi  
ratsasta, hiihdä,  
pela, keilaile, ui,  
sirkustele.





### SOVELTAVAN VOIMISTELUN RYHMÄ HELMET SPECIAL

Ke klo 18–19, Pääskyvuoren koulun alasali, Talvitie 10, aika ja paikka varmistuvat myöhemmin.

Helmet Special on suunnattu 7-12-vuotiaille lapsille, joilla on kömpelyyttä tai haasteita liikkumisessa, oppimisessa, keskittymisessä, hahmottamisessa, kommunikaatiossa tai sosiaalisissa tilanteissa. Ryhmässä opetellaan rauhalliseen tahtiin voimistelun perustaitoja. Ilmoittaudu mukaan: [saija.huhtiniemi@turunjyry.fi](mailto:saija.huhtiniemi@turunjyry.fi), p. 040 5732155

### SPORTTITREENI

ma klo 18.45–19.30, Jumppala, Siutlankatu 1

7–12-vuotiaille erityistukea tarvitseville pojille. Painopisteenä leikit, joukkuepelit ja temppuradat.

Ilmoittaudu: [www.voli.fi](http://www.voli.fi), p. 040 702 3010

### SÄHKÄRIJALKAPALLO – POWER SOCCER

su klo 15–17 Peltolan ammatti-instituutin sali, Hamppukatu 2

7–16-vuotiaille. Puskuria voi aluksi lainata joukkueelta. Ilmoittaudu mukaan: p. 050 581 7280

### SIRKUSLIIKUNTAA JA TRAMPOLIINIVOIMISTELUA

ke klo 17.30–18.30 ja la klo 9-10.30, Lintulan liikuntasali, Eerikinkatu 7, 5. krs

Erytyislapsille. Ilmoittaudu mukaan: Turun Sirkus, [esa@turunsirkus.fi](mailto:esa@turunsirkus.fi), p. 040 551 7724

### UINTIRYHMÄT

Uimataidon mukaan aisti-, liikunta- ja kehitysvammaisille. Ilmoittaudu mukaan uintiryhmiin: Liikuntapalvelukeskus p. 050 594 7207 ellei toisin mainita. Hinta 49 € /kausi, lukuun ottamatta ÅSK:n ja aistiyhdistyksen uintiryhmiä. Huoltajat järjestävät lastensa henkilökohtaiset avustajat ja kuljetukset.

\* Alkeisryhmä uimataidottomille

ma klo 18–18.45, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, opetusallas

\* Jatkoryhmä, uimataito 5–15 m

ma klo 18.45–19.30, Impivaaran uimahalli 4, monitoimiallas

\* Alkeisryhmä uimataidottomille

ke klo 17.15–18, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, opetusallas

\* Jatkoryhmä, uimataito 5–15 m

ke klo 18.15–19.00, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, monitoimiallas

\* Tekniikkaryhmä, uimataito yli 15 m

ma klo 17.45–18.30, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, 25 m allas

\* Kuntouinti nuorille, uimataito yli 50 m

ma klo 18.30–19.15, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, 25 m allas

\* Kilpauintiryhmä kehitysvammaisille

ma klo 19.15–20.15, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, 25 m allas

to klo 17.15–18.15 If:in allas, Puolalankatu 5. Ilmoittaudu mukaan: ÅSK p. 050 465 5316

\* Uintiryhmiä eri-ikäisille ja -taitoisille

to klo 18.15–19 alkeis- ja jatko-opetus alle 10-vuotiaille, If:in allas, Puolalankatu 5

to klo 19–20.30 jatko- ja tekniikkaryhmä yli 10-vuotiaille, If:in allas, Puolalankatu 5

Ilmoittaudu mukaan: [www.aistiyhdistys.fi](http://www.aistiyhdistys.fi)

### SOVELTAVA RYTMINEN VOIMISTELU, TURUN URHEILULIIITTO

ma klo 17.15–18, Jumppala, Siutlankatu 1

Melodit-ryhmä tytöille, joilla kömpelyyttä tai vaikeutta liikkumisessa, oppimisessa, hahmottamisessa tai sosiaalisissa tilanteissa. Iloa ja elämyksiä voimistelusta! Ilmoittautuminen: p. 040 413 9336, [nea.jeromaa@gmail.com](mailto:nea.jeromaa@gmail.com) tai [www.voli.fi](http://www.voli.fi)

### SOVELTAVA TELINEVOIMISTELU, TURUN URHEILULIIITTO

ma klo 16.30–17.15, Pääskyvuoren koulu, Talvitie 10, yläsali

Supertähdet-ryhmä on suunnattu 6-12-vuotiaille käveleville erityislapsille. Telinekoulu on perheliikuntatunti ja telinevoimistelun harrastusmuoto, jolloin salissa on lapsia oman vanhemman/avustajan kanssa. Tasapainoilua, ketteryyttä, voimaa, liikkuvuutta ja telineillä temppuilemistä! Painopisteinä ovat motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Ilm. p. 040 820 6206 (arkisin klo 9-15), <https://www.turunurheiluliitto.fi/telinevoimistelu/ilmoittautuminen>

#### LISÄTIETOA

Liikuntapalveluvastaava  
Marianna Ylinampa  
[etunimi.sukunimi@turku.fi](mailto:etunimi.sukunimi@turku.fi)  
p. 050 554 6226

[www.turku.fi/  
erityisryhmat](http://www.turku.fi/erityisryhmat)







# SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT NUORILLE

## Lähde mukaan ja löydä lajisi

Toimintaa viikoilla 36–49 ja 2–18, ellei toisin mainita.

### SALIBANDYKERHO

ma klo 17–18, Sirkkalan koulu, Sirkkalankatu 20  
Kehitysvammaisille yli 12-vuotiaille.  
Ilmoittaudu mukaan: TPS-salibandy, p. 044 555 0455

### SOVELTAVAA ALPPIHIIHTOAA

aisti-, liikunta- ja kehitysvammaisille  
Hirvensalon hiihtokeskus, Kaksikerrantie 111  
\*Lisätiedot:  
Hirvensalon hiihtokoulu hiihtokoulu@hirvensalo.fi,  
p. 045 106 3011 hiihtokeskuksen aukioloaikoina.  
\*Illoski ry järjestää pysty- ja kelkkalaskuryhmiä ja näitä tukevia liikuntaharjoituksia  
sekä avustajien koulutusta. Lisätiedot: p. 044 062 674, 050 364 4050

### SÄHKÖPYÖRÄTUOLISALIBANDY

ma klo 18–19.30, Sirkkalan koulu, Sirkkalankatu 20  
Liikunta- ja kehitysvammaisille. Ilmoittaudu mukaan: TPS-salibandy,  
p. 044 555 0455

### TREENITUNTI

Ti klo 18.30–19.15 Jumppala, Siutlankatu 1  
yli 12-vuotiaille. Monipuolista musiikkiliikuntaa erilaisiin jumppavälineisiin tutus-  
tuen. Kokeillaan mm. jättipalloa, kuminauha- ja keppijumppaa sekä tanssitaan  
huiveilla ja huiskuilla. Tunneilla tehdään myös lihaskuntoliikkeitä ja venytellään.  
Ilmoittaudu mukaan: www.voli.fi, p. 040 702 3010

### UINTIRYHMÄT

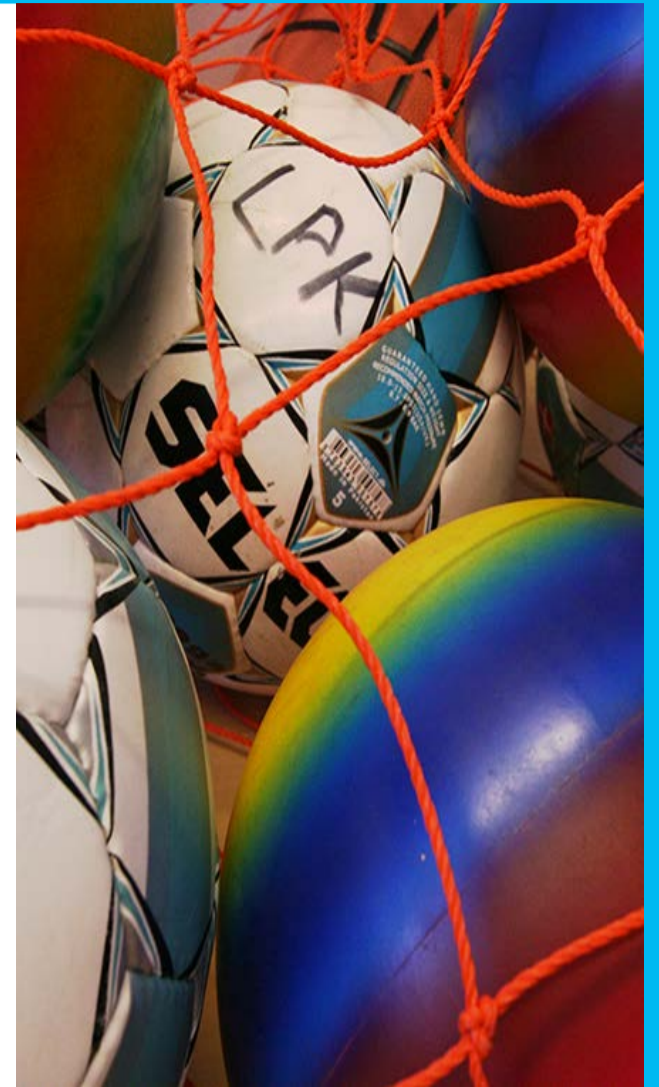
Uimataidon mukaan aisti-, liikunta- ja kehitysvammaisille. Ilmoittaudu  
liikuntapalvelukeskus p. 050 594 7207  
\* Jatkoryhmä, uimataito 5–15 m  
ma klo 18.45 ja ke klo 18.15–19, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, monitoi-  
miallas  
\* Tekniikkaryhmä, uimataito yli 15 m  
ma klo 17.45–18.30, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, 25 m allas  
\* Kuntouinti nuorille, uimataito yli 50 m  
ma klo 18.30–19.15, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, 25 m allas  
  
\* Kilpauintiryhmä kehitysvammaisille  
ma klo 19.15–20.15, Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4, 25 m allas  
to klo 17.15–18.15 lf:in allas, Puolalankatu 5  
Ilmoittaudu mukaan: ÅSK p. 050 465 5316  
  
\* Uintiryhmiä eri-ikäisille ja -taitoisille  
to klo 19–20.30 jatko- ja tekniikkaryhmä yli 10-vuotiaille, lf:in allas, Puolalankatu 5.  
Ilmoittaudu mukaan: www.aistiyhdistys.fi

### SPECIAL HOCKEY 6–15-VUOTIAILLE

Jääkiekkoa keskiviikkoiltapäivisin, Impivaaran jäähalli, Eskonkatu 1.  
Lisätiedot ja ilmoittautumiset: juniorit@tps-juniorit.net, p. 040 762 3501

### LISÄTIETOA

Liikuntapalveluvastaava Marianna Ylinampa, etunimi.sukunimi@turku.fi, p. 050 554 6226



Treenaa, pelaa,  
ui, hiihdä.

[www.turku.fi/  
erityisryhmat](http://www.turku.fi/erityisryhmat)

